Guia para o bem-estar: **cuidando da saúde emocional**

SOLAR[BR] Coca-Cola

Paixão que transforma
Sede que impulsiona

Introdução

Na **Solar**, acreditamos que um ambiente de trabalho **saudável** e **acolhedor** é essencial para promover a produtividade, a criatividade e a satisfação das nossas pessoas. Por isso, produzimos esta cartilha reunindo orientações práticas de cuidado e atenção com a saúde emocional.

Juntos, podemos fortalecer uma cultura que valoriza e prioriza a saúde emocional, reconhecendo que esse cuidado é um pilar essencial.

ÍNDICE

O que é saúde emocional?

Saúde emocional refere-se ao estado de bem-estar que permite que uma pessoa lide com os desafios da vida, mantenha relacionamentos saudáveis e trabalhe de forma produtiva. Ela envolve a capacidade de gerenciar emoções, comportamentos e pensamentos, além de lidar com o estresse e as adversidades de maneira saudável e eficaz.

Dicas para promover e manter uma boa saúde emocional

1. Autoconhecimento:
Reserve um tempo para refletir sobre suas emoções, pensamentos e comportamentos.

2. Exercício físico:
A atividade física regular libera endorfinas, que melhoram o humor e reduzem o estresse. Encontre uma atividade que você goste, como caminhar, dançar ou praticar esportes.

3. Estabelecimento de metas:
Defina objetivos realistas e alcançáveis. Isso pode dar um senso de propósito e realização.

5. Conexões sociais:
Cultive relacionamentos saudáveis. Passe tempo com amigos e familiares e busque apoio quando necessário.

6. Limite o estresse:
Aprenda a reconhecer suas fontes de estresse e desenvolva estratégias para gerenciá-las, como técnicas de respiração ou pausas durante o dia.

7. Tempo de qualidade:
Reserve tempo para atividades que você gosta e que promovem relaxamento e prazer.

8. Procure ajuda profissional:
Se você sentir que suas emoções estão difíceis de gerenciar, considere buscar o apoio de um psicólogo ou terapeuta.

Sinais de alerta: cuidando de alguém próximo

Os contextos de vida das pessoas são diferentes, por isso, nem sempre as práticas de cuidado emocional são funcionais para todos. Para que você consiga **ajudar alguém próximo** que esteja com a saúde emocional comprometida, reunimos alguns comportamentos e ações de alerta. Confira!

- Perceber que a pessoa (que você conhece) não está em seu estado normal há dias;
- A pessoa transparece que está passando por algum problema familiar;
- Está enfrentando alguma situação complicada (assédio moral, dívidas, entre outros);
- A pessoa verbaliza quase que diariamente sobre suas angústias;
- Passou por situações estressantes e recentes;
- A pessoa possui acesso a métodos auto lesivos;
- Tem histórico de traumas na vida;
- Tem falas que remetam ao planejamento de pôr fim à própria vida.

O que fazer ao identificar sinais de alerta?

1. Fique atento(a) ao comportamento da pessoa;
2. Ofereça atenção e apoio emocional;
3. Converse com a pessoa e sugira que busque ajuda profissional;
4. Você, enquanto colega de trabalho, após conversar com a pessoa e com a permissão dela, pode direcioná-la ao time de saúde da Solar, relatando o fato e pedindo atendimento para a pessoa. Avise a chefia imediata da pessoa para que ela também se envolva no processo de assistência;
5. Se você suspeitar de alto risco, não deixe a pessoa sozinha, entre em contato com a família ou uma pessoa de confiança dela;
6. Informe-a sobre os canais de ajuda que a Solar oferece gratuitamente para o suporte emocional.

Acolhimento adequado

Quando uma pessoa está com a saúde emocional comprometida logo sente que não pode fazer nada para mudar a situação, ficando com uma visão estreita e distorcida da realidade, o que gera um sentimento de desesperança. Um **acolhimento assertivo** pode fazer toda a diferença para essa pessoa. A seguir, **saiba como você pode acolher alguém que esteja nessa situação**.

Encontre um lugar adequado para conseguir conversar de forma tranquila e com privacidade.

Dedique atenção e tempo necessários. Pessoas em situações assim precisam de mais tempo para expressar o que estão sentindo e é necessário estar emocionalmente preparado(a) para dar a devida atenção.

Ouça de forma efetiva. Uma abordagem calma, aberta, de aceitação e de não-julgamento é fundamental para facilitar a comunicação.

O que não fazer

Interromper de forma frequente a pessoa enquanto ela fala;
Ficar chocado(a) ou muito emocionado(a) enquanto a pessoa está falando;
Dizer que você está ocupado(a) no momento em que a pessoa vai desabafar;
Tratar a pessoa de maneira que a coloca numa posição de inferioridade;
Fazer comentários invasivos e pouco claros;
Fazer perguntas indiscretas;
Abordar questões religiosas tentando impor suas crenças.

Ter falas como:

"Não chore", "isso não faz sentido nenhum", "seja forte", "Eu entendo perfeitamente o que você está sentindo", "Será que podemos conversar mais rápido", "Levante a cabeça".

Apoio emocional com +Saúde Solar

O **+Saúde Solar** disponibiliza um serviço de apoio emocional e on-line, totalmente gratuito para seus/suas colaboradores(as) e dependentes com o **aplicativo Cuid@r**.

São mais de **25 especialidades** médicas disponíveis, sem custos e sem coparticipação, tanto para você, colaborador(a) Solar, quanto para seus dependentes. **Baixe agora mesmo em seu smartphone**, usufrua desse benefício Solar e continue cuidando da sua saúde e da sua família!

Outros meios de apoio emocional

Para atendimento presencial, sugerimos que a pessoa se dirija a uma clínica mais próxima. **Confira, a seguir, grupos de apoio às pessoas que perderam alguém para o adoecimento emocional**:

www.posvencaodosuicidio.com.br
www.vitaalere.com.br
www.portal.fiocruz.br
www.vittude.com/blog/orientacao-psicologica-online
www.psicologia24hs.com.br
www.eurekka.me/terapia
www.psicologiaviva.com.br
www.sitedepsicologia.com

SOLAR BR Coca-Cola

Paixão que transforma
Sede que impulsiona